

# FRANÇAIS 3

## UNITÉ 3 : *BIEN-ÊTRE* LA VIE CONTEMPORAINE LA SANTÉ ET LA ROUTINE QUOTIDIENNE



## CAHIER D'EXERCICE

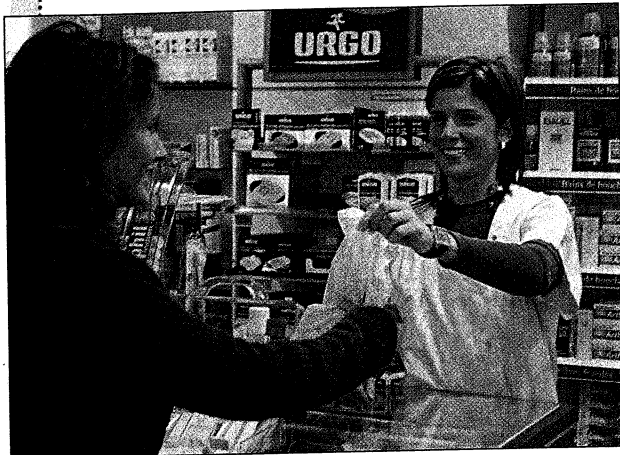
NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

PÉRIODE : \_\_\_\_\_



## CULTURE À LA LOUPE

# Les Français et la santé



Que fait-on en France quand on ne se sent pas bien? On peut, bien sûr, contacter son médecin.

Généralement, il vous reçoit° dans son cabinet° pour une consultation et vous donne une ordonnance. Il faut ensuite se rendre à° la pharmacie et présenter son ordonnance pour acheter ses médicaments. Beaucoup de médicaments ne sont pas en vente libre°, donc consulter un médecin est important et nécessaire.

Cependant°, pour leurs petits problèmes de santé, les Français aiment demander conseil° à leur pharmacien. Les pharmaciens en France ont un diplôme spécialisé et font six années d'études supérieures. Ils sont donc très compétents pour donner des conseils de qualité. Les pharmacies sont faciles à trouver: elles ont toutes une grande croix° verte lumineuse° suspendue° à l'extérieur. Elles sont en général ouvertes du lundi au samedi, entre 9h00 et 20h00. Pour les jours fériés et la nuit, il existe des pharmacies de garde°, dont° la liste est affichée sur la porte de chaque pharmacie.

Quand on est très malade, le médecin donne une consultation à domicile°, ce qui° est très pratique pour les enfants et les personnes âgées°. En cas d'urgence, on peut appeler deux autres numéros. SOS Médecin existe dans toutes les grandes villes. Ses médecins répondent aux appels 24 heures sur 24 et font des visites à domicile. Pour les accidents et les gros problèmes, on peut contacter le Samu. C'est un service qui emmène les malades et les blessés° à l'hôpital si nécessaire.

reçoit sees cabinet office se rendre à to go to en vente libre available over the counter Cependant° However conseil advice croix cross lumineuse illuminated suspendue hung de garde emergency dont of which à domicile at home ce qui which personnes âgées the elderly blessés injured voient see homéopathie homeopathy

## Les habitudes (habits) des Français et la santé

- 89% des Français voient° un médecin généraliste dans l'année.
- 54% vont chez le dentiste dans l'année.
- Les médecins donnent une ordonnance dans 80% des consultations.
- 57% des Français utilisent les médecines alternatives.
- 39% utilisent l'homéopathie° au moins une fois dans l'année.

SOURCES: INSEE, CNP/CNAM

## ACTIVITÉS

### 1 Complétez Complétez les phrases, d'après le texte et le tableau.

1. À la fin d'une consultation, le médecin vous donne parfois \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_ en France ne sont pas en vente libre.
3. Les pharmaciens en France font six années \_\_\_\_\_.
4. Les pharmacies sont faciles à trouver grâce à \_\_\_\_\_.
5. Parfois, le médecin vient à domicile pour donner \_\_\_\_\_.

6. Quand on est très malade, on peut appeler \_\_\_\_\_.
7. \_\_\_\_\_ voient un médecin généraliste dans l'année.
8. 39% des Français utilisent \_\_\_\_\_ au moins une fois dans l'année.
9. La température normale du corps est de \_\_\_\_\_.
10. On a une forte fièvre quand on a \_\_\_\_\_.

Practice more at [daccord2.vhlcentral.com](http://daccord2.vhlcentral.com).

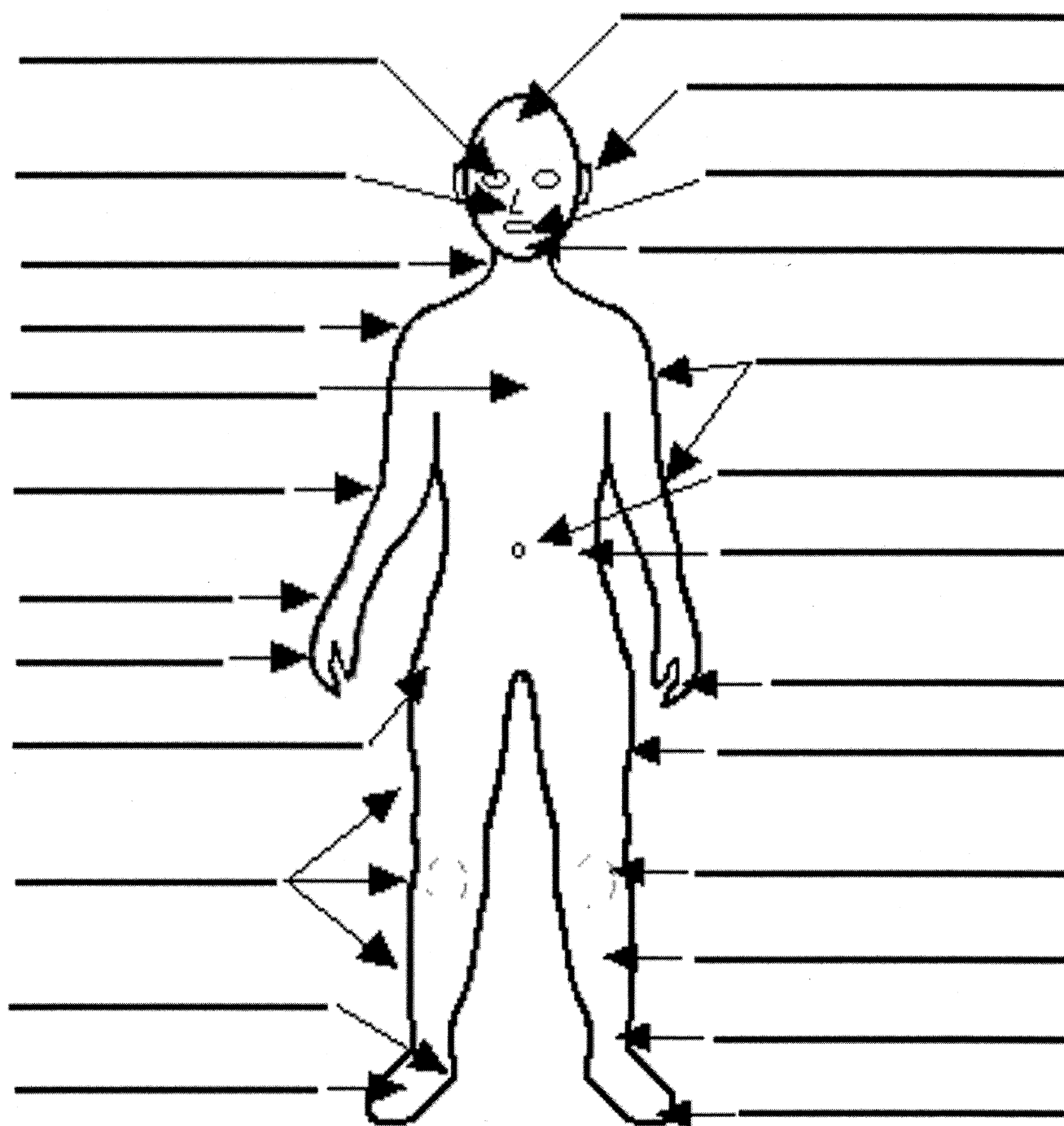
1.	<b>la bouche</b>	mouth
2.	<b>le bras</b>	arm
3.	<b>la cheville</b>	ankle
4.	<b>le coeur</b>	heart
5.	<b>le corps</b>	body
6.	<b>le cou</b>	neck
7.	<b>le coude</b>	elbow
8.	<b>la cuisse</b>	thigh
9.	<b>le doigt</b>	finger
10.	<b>le doigt de pied</b>	toe
11.	<b>le dos</b>	back
12.	<b>l'épaule</b>	shoulder
13.	<b>le genou</b>	knee
14.	<b>la gorge</b>	throat
15.	<b>la jambe</b>	leg
16.	<b>la joue</b>	cheek
17.	<b>la main</b>	hand
18.	<b>le menton</b>	chin
19.	<b>la narine</b>	nostril
20.	<b>le nez</b>	nose
21.	<b>le nombril</b>	belly button
22.	<b>l'œil</b>	eye
23.	<b>l'oreille</b>	ear
24.	<b>l'orteil</b>	toe
25.	<b>la peau</b>	skin
26.	<b>le pied</b>	foot
27.	<b>le poignet</b>	wrist
28.	<b>la poitrine</b>	chest
29.	<b>la taille</b>	waist
30.	<b>le talon</b>	heel
31.	<b>la tête</b>	head
32.	<b>le ventre</b>	stomach
33.	<b>le visage</b>	face
34.	<b>les yeux (m)</b>	eyes



1.	<b>une brosse à cheveux</b>	hairbrush
2.	<b>une brosse à dents</b>	toothbrush
3.	<b>la crème à raser</b>	shaving cream
4.	<b>le dentifrice</b>	toothpaste
5.	<b>faire sa toilette</b>	to wash up
6.	<b>le maquillage</b>	makeup
7.	<b>une pantoufle</b>	slipper
8.	<b>un peigne</b>	comb
9.	<b>prendre une douche</b>	to take a shower
10.	<b>quotidien(ne)</b>	morning
11.	<b>un rasoir</b>	razor
12.	<b>le réveil-matin</b>	alarm clock
13.	<b>la routine quotidienne</b>	morning routine
14.	<b>s'endormir</b>	to go to sleep, to fall asleep
15.	<b>s'habiller</b>	to get dressed
16.	<b>le savon</b>	soap
17.	<b>se brosser les cheveux</b>	to brush one's hair
18.	<b>se brosser les dents</b>	to brush one's teeth
19.	<b>se coiffer</b>	to do one's hair
20.	<b>se coucher</b>	to go to bed
21.	<b>se déshabiller</b>	to undress oneself
22.	<b>se laver (les mains)</b>	to wash oneself (one's hands)
23.	<b>se lever</b>	to get up, to get out of bed
24.	<b>se maquiller</b>	to put on makeup
25.	<b>se raser</b>	to shave oneself
26.	<b>se regarder</b>	to look at oneself
27.	<b>se réveiller</b>	to wake up
28.	<b>se sécher</b>	to dry oneself
29.	<b>une serviette de bain</b>	bath towel
30.	<b>le shampooing</b>	shampoo



# Le Corps Humain



©EnchantedLearning.com

**TROUVEZ QUELQU'UN QUI...**

*Trouvez une personne **DIFFÉRENTE** qui s'identifie à chacune des situations suivantes.  
Notez d'autres renseignements pour chaque situation au verso.*

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>
Est-ce que tu t'es jamais cassé une partie de ton corps? Laquelle?  _____	Est-ce que tu as souvent mal à la tête? Dans quelles circonstances?  _____	Est-ce que tu as un tatouage sur une partie de ton corps? Où? Décris le tatouage.  _____
<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>
Est-ce que tu écris avec la main gauche? Et dans ta famille...y a-t-il quelqu'un qui écrit avec la main gauche aussi?  _____	Est-ce que tu dors sur le ventre? Si oui, restes-tu sur le ventre toute la nuit?  _____	Est-ce que tu as plus d'un trou dans chaque oreille? Explique.  _____
<b>7.</b>	<b>8.</b>	<b>9.</b>
Est-ce que tu as eu mal à la gorge pendant ces deux derniers mois? Qu'est-ce que tu as fait pour le guérir ?  _____	Est-ce que tu as la peau sensible au froid? Quelle réaction as-tu?  _____	Est-ce que tu peux toucher ton nez avec ta langue? Est-ce facile?  _____
<b>10.</b>	<b>11.</b>	<b>12.</b>
Est-ce que tu as quelquefois des palpitations au coeur ? Dans quelles situations?  _____	Est-ce que tu t'es jamais foulé la cheville pendant que tu jouais au sport? Donne des détails.  _____	Est-ce que tu fais des étirements des jambes avant de pratiquer un sport? Comment?  _____

Notez quelques renseignements et des détails *supplémentaires* pour chaque personne qui a répondu "OUI" à votre question.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

Date : ..... / ..... / .....

Prénom : .....



Relie chaque point rouge à chaque étiquette mot correspondante

## La tête

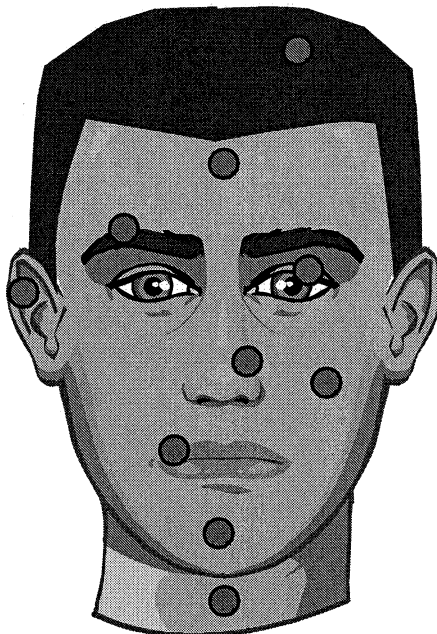
Le nez

Le cou

Les cheveux

Le menton

Une oreille



Une joue

La bouche

Un sourcil

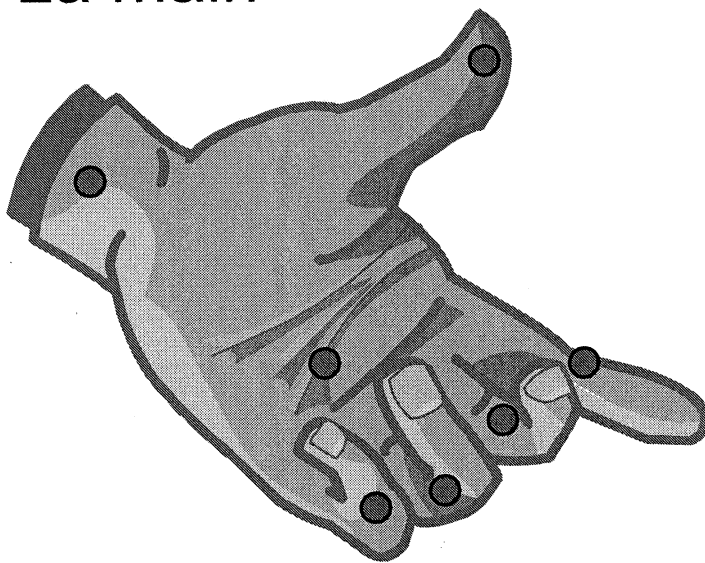
Le front

Un oeil



Relie chaque point rouge à chaque étiquette mot correspondante

## La main



La paume de la main

L'index

Le majeur

Le poignet

Le pouce

L'auriculaire

L'annulaire



Date : ..... / ..... / .....

Prénom : .....



Relie chaque point rouge à chaque étiquette mot correspondante

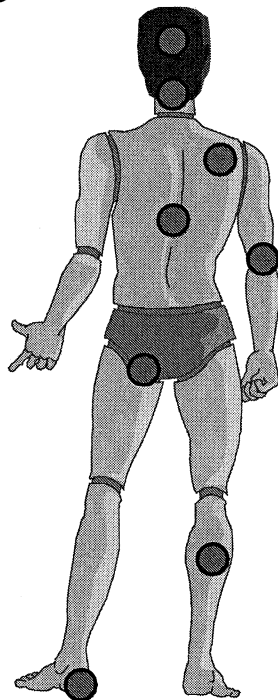
## Le dos

Un talon

Un coude

Les cheveux

La colonne vertébrale



Un mollet

La nuque

Les fesses

Une omoplate



Relie chaque point rouge à chaque étiquette mot correspondante

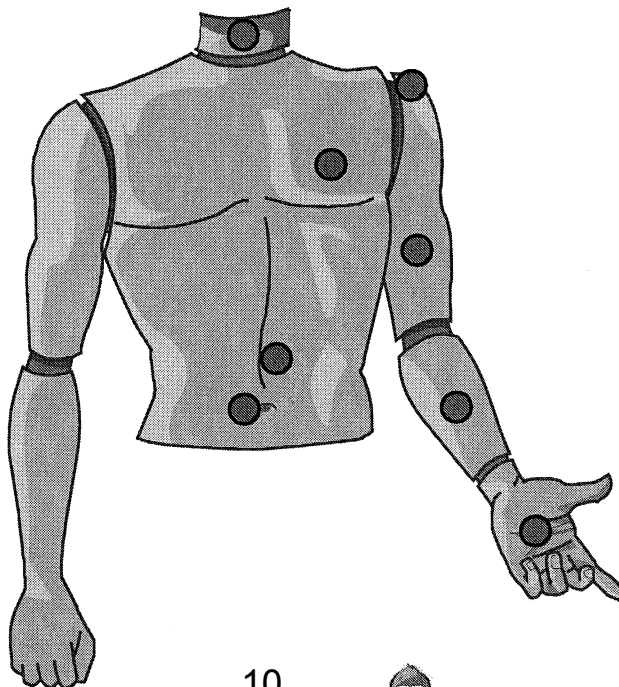
## Le torse

Une épaule

Le cou

Le nombril

Un bras



La main

Le ventre

La poitrine

L'avant bras





## INTERACTIF : La relation entre le stress et le corps

En collaboration avec : Eli Bay, expert en stress

### SUJET

#### **Gérer votre stress**

Vous pensez que le stress n'affecte que votre humeur ? Détrompez-vous. Le stress a un effet profond sur pratiquement tous les systèmes et appareils de votre corps. Voici pourquoi, et ce que vous pouvez faire pour éviter ses effets néfastes.

Quand vous êtes stressé, tout votre corps le ressent, de votre cerveau aux articulations de vos orteils. « Presque tout votre organisme est touché, explique Eli Bay, spécialiste du stress et fondateur du Relaxation Response Institute. Tous les systèmes, tous les organes, toutes les cellules sont affectés par le stress. Le corps entier en subit les effets. Et le stress n'agit pas que sur votre corps; il affecte aussi votre esprit et vos émotions. »

Pour vous aider à voir le vaste éventail des réactions au stress et les répercussions que celles-ci peuvent avoir sur votre santé, Eli présente ce qu'il considère comme les principaux systèmes et organes touchés. Cliquez sur les différents points dans l'illustration ci-dessous pour faire une visite guidée du corps humain en proie au stress.

### Faites le lien

« Tous les appareils et systèmes de votre organisme sont connectés, dit Eli. Trop de stress peut avoir un effet d'entraînement et déclencher l'apparition de toute une variété de symptômes. Votre système immunitaire, par exemple, peut s'affaiblir en période de stress, vous rendant plus vulnérable aux maladies et troubles courants comme le rhume, la grippe et la fatigue. »

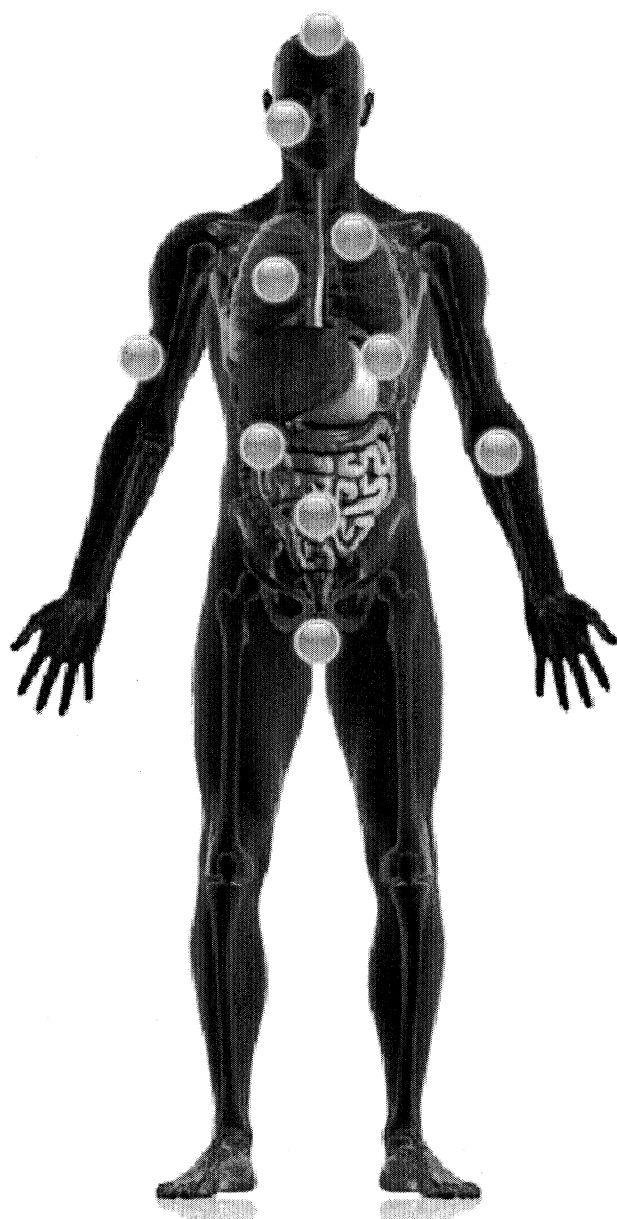
Pour savoir comment mieux gérer le stress dans votre vie, consultez Gérer notre stress. Vous y trouverez d'autres renseignements et conseils pour vous aider à lutter contre le stress. Vous pouvez également faire une recherche sur le mot « stress » dans Chercher du soutien pour en apprendre davantage sur les ressources qui existent dans votre région.

### Références

- Eli Bay, The Relaxation Response Institute, site web

**Vous voulez être informé des conseils et des outils les plus récents? Abonnez-vous à notre**





## Les articulations

« Le stress peut avoir des conséquences fâcheuses sur les troubles inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde, affirme Eli. En effet, le stress a des répercussions sur la production de cytokines, lesquelles contribuent à réguler les réponses inflammatoires dans les articulations, notamment. »

Et le stress peut aggraver une affection arthritique existante, occasionnant encore plus de douleur et de raideur.

Essayez **ces exercices qui accroissent l'amplitude articulaire** pour soulager la raideur dans vos articulations.

INTERACTIF: La relation entre le stress et le corps

[http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/stress\\_body\\_connection](http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/stress_body_connection)

I. Key Word Recognition:

*Find in the article the French word that best expresses the meaning of the following English words.*

*SUJET*

a. mood

\_\_\_\_\_

b. negative

\_\_\_\_\_

c. feel

\_\_\_\_\_

d. joints

\_\_\_\_\_

e. suffers

\_\_\_\_\_

f. range

\_\_\_\_\_

g. prey /target

\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*FAITES LE LIEN*

h. organs

\_\_\_\_\_

i. domino effect

\_\_\_\_\_

j. to weaken

\_\_\_\_\_

k. to manage

\_\_\_\_\_

l. information

\_\_\_\_\_

m. to learn

\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*LES ARTICULATIONS*

n. unpleasant

\_\_\_\_\_

o. to control

\_\_\_\_\_

p. pain

\_\_\_\_\_

q. stiffness

\_\_\_\_\_

r. to relieve

\_\_\_\_\_

II. Main Idea:

*Using information from the article, describe in English the main purpose of this article.*

---

---

---

---

---

III. Supporting details:

- *Circle the letter of each of the following details in the article that **are included** in the text.*
- *Write the French sentence in the article in the space provided below.*

A. Stress not only affects your mood but also every organ of your body.

---

---

B. The effects of stress can take a few days to show up.

---

---

C. The author describes the primary systems and organs that are affected by stress.

---

---

\*\*\*\*\*

D. Only a few of the body's systems are interconnected.

---

---

E. Stress can make people more likely to get sick.

---

---

\*\*\*\*\*

F. The primary symptom of stress in the joints is swelling.

---

---

G. Stress can aggravate infections in the joints.

---

---

IV. Inferences: *"Read between the lines" to answer the following questions, using information from the text. Your responses should be in English.*

1. Your friend often complains about stomachaches right before coming to school. What would you recommend your friend do to stop them?

---

---

---

---

---

2. Select one of the above details and make a personal connection to it.

---

---

---

---

---

## EXERCICES

## A. Transformez les phrases.

1. Je m'ennuie à la campagne. (nous, ce clochard, vous, tu, ces voyous, on, je)
2. Je ne me rase pas. (vous, ma grand-mère, tu, nous, les enfants, on, je)
3. Je vais me promener. (tu, Jean-Jacques, nous, on, Paul et Virginie, vous, je)

## B. Complétez au présent.

- |                           |                            |                             |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1. se laver (vous, nous)  | 6. se marier (ils, nous)   | 11. s'habiller (vous, je)   |
| 2. se réveiller (ils, je) | 7. se perdre (nous, il)    | 12. se parler (nous, tu)    |
| 3. se regarder (nous, tu) | 8. s'endormir (nous, je)   | 13. se taire (elles, je)    |
| 4. se lever (elles, vous) | 9. se méfier (elles, nous) | 14. s'énervé (je, vous)     |
| 5. se coucher (tu, elles) | 10. se raser (ils, vous)   | 15. se détendre (tu, elles) |

## C. Complétez au présent en employant un des verbes de la colonne de droite.

MODELE    à minuit            se coucher  
*Je me couche à minuit.*

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. à sept heures du matin                 | s'amuser       |
| 2. au bord de la mer                      | se lever       |
| 3. quand je suis sale                     | se raser       |
| 4. quand je n'ai rien à faire             | se détendre    |
| 5. quand je fais du camping avec mes amis | se promener    |
| 6. avant de me coucher                    | se déshabiller |
| 7. quand je suis fatigué(e)               | se dépêcher    |
| 8. devant le miroir                       | s'ennuyer      |
| 9. quand je suis en retard                | s'admirer      |
| 10. à une heure du matin                  | se coucher     |
| 11. tous les jours                        | se laver       |
| 12. à la campagne                         | se reposer     |



## D. Demandez à un(e) autre étudiant(e) ou au professeur...

1. à quelle heure il (elle) se couche.
2. à quelle heure il (elle) se lève.
3. où il (elle) va pour s'amuser.
4. s'il (si elle) se moque du président.
5. où il (elle) se promène.
6. s'il (si elle) s'ennuie en ville (à la campagne, en banlieue).
7. s'il (si elle) s'endort souvent dans la classe de français.
8. s'il (si elle) s'habille devant la fenêtre.
9. s'il (si elle) va se marier cette année.
10. s'il (si elle) aime se promener dans le bois (à la campagne).
11. s'il (si elle) s'énervé souvent.



## E. Répondez en employant un verbe réfléchi.

1. Que faites-vous quand vous êtes très fatigué(e) ?
2. Qu'est-ce que Brigitte peut faire si elle adore Louis et voudrait passer sa vie avec lui ?

Unité 3: La Vie Contemporaine  
La Santé et le Bien-Être

<http://www.bonjourdefrance.com/exercices/contenu/le-sport-et-la-sante.html>


# LE SPORT C'EST LA SANTÉ

**10 RÉFLEXES en or** pour la préserver



- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. \*
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. \*
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. \*
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de  $-5^{\circ}\text{C}$  ou au-dessus de  $30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)

Répondez aux questions suivantes après avoir lu le texte

1. Il s'agit de quel type de document?
  - a) *Une lettre qui pose des questions sur la santé*
  - b) *Une publicité pour la bonne alimentation*
  - c) *Une affiche qui présente des conseils d'exercice*
  - d) *Un argumentaire scientifique sur le stress*
  
2. Quel est l'objectif de ce document :
  - a) *Informar*
  - b) *Présenter une information scientifique*
  - c) *Divertir*
  - d) *Former une opinion*
  
3. Quel type d'organisation est à l'initiative de cette campagne ?
  - a) *Une organisation non gouvernementale*
  - b) *Une entreprise*
  - c) *Un hôpital*
  - d) *Une institution gouvernementale*
  
4. À qui s'adresse cette campagne ?
  - a) *Aux enfants et personnes âgées*
  - b) *Aux sportifs de haut niveau*
  - c) *Aux personnes qui ne font pas de sport*
  - d) *Aux personnes qui pratiquent une activité physique*
  
5. Dans quel endroit serait-il rare de voir affiché ce document ?
  - a) *Dans une salle de sport*
  - b) *Dans un hôpital*
  - c) *À la poste*
  - d) *Dans un centre social*

Écrivez le numéro de la catégorie après l'expression associée

1. ACTIVITÉ PHYSIQUE

2. PARTIES du CORPS

3. SYMPTÔMES

COMPÉTITION <input type="text"/>	ESSOUFFLEMENT <input type="text"/>
COEUR <input type="text"/>	MALAISE <input type="text"/>
POITRINE <input type="text"/>	TÊTE <input type="text"/>
FIÈVRE <input type="text"/>	COURBATURES <input type="text"/>
ACTIVITÉ <input type="text"/>	ENTRAÎNEMENT <input type="text"/>
DOULEUR <input type="text"/>	RÉCUPÉRATION <input type="text"/>
JAMBES <input type="text"/>	PALPITATION <input type="text"/>





NOM: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

**Français 3**  
**Unité 3 – La santé et le bien-être**  
**Sondage sur les routines quotidiennes**

**Contexte :**

Récemment plusieurs amis se plaignent<sup>1</sup> des mauvais effets du stress. Pour aider vos amis, vous avez décidé de faire un sondage pour savoir mieux de leurs routines quotidiennes. Peut-être vous allez trouver quelque chose qu'ils peuvent changer pour combattre leur stress.

**Tâche :** 1) Poser des questions  
 2) Répondre aux questions

**Audience :** Vos collègues de classe

	MOI	ELEVE 1 _____	ELEVE 2 _____
À quelle heure est-ce que tu ... (se réveiller) ?			
Est-ce que tu... (se lever) tout de suite <sup>2</sup> ou est-ce que tu (se reposer) <sup>3</sup> au lit un peu?			
Qu'est-ce que tu... (manger) comme petit déjeuner ?			
Combien de verres <sup>4</sup> d'eau est-ce que tu... (boire) par jour?			
Combien de fois par semaine <sup>5</sup> est-ce que tu... (faire) de l'exercice ?			
Est-ce que tu... (manger) entre les repas ?			
À quelle heure est-ce que tu... (se coucher)?			

<sup>1</sup> are complaining

<sup>2</sup> right away

<sup>3</sup> rest

<sup>4</sup> glasses

<sup>5</sup> week

**NOM:**

**Prénom:**

**Français 3**  
**Unité 3 - La santé et le bien-être**  
**Résumé du sondage**

**Contexte:** Maintenant que vous avez complété le sondage, c'est le moment de publier vos résultats avec un sommaire.

**Tâche:** Écrire un résumé en vous servant de votre sondage  
Comparer votre routine avec celles de vos collègues de classe.

**Éléments requis:**

- 2 Paragraphs
  - Paragraphe 1 = Comparaison avec le 1er élève
  - Paragraphe 2 = Comparaison avec le 2eme élève
- Exemples des verbes réfléchis
- Mots de transitions

\*\*\*\*\*

**Contexte:** *En tant que jeunes lycéens, vous faites face au stress tous les jours. Il est important de comprendre d'où il vient et comment vous en débarrasser.*

**Objectif:**

<http://www.brainpop.fr/sciencesdelavie/sante/stress/>

**Regardez la vidéo de BrainPop sur le stress pour comprendre comment le gérer.**

**Avant de visionner:**

1. **Faites une liste de 2-3 facteurs dans votre vie qui provoquent le stress.**

---

---

---

2. **Quels effets le mauvais stress peut-il avoir sur notre corps?**

---

---

---

**Pendant le visionnement:** Prenez des notes globales sur ce que dit Thomas:

- **Réactions d'ordre physique:**

- **Qu'est-ce qui arrive à Thomas?**

- **Complétez:**

- Le stress existe quand le corps humain se sent \_\_\_\_\_

- Selon Thomas, quelles situations typiques provoquent du stress chez un étudiant?

- Dressez une liste de quelques “techniques pour gérer le stress” et des “astuces” que Thomas suggère.

# STRESS

1 Quel est le meilleur synonyme de stress ?

- A irritabilité
- B inconfort
- C anxiété
- D dépression

2 Les gens qui sont en état de stress permanent pendant des mois d'affilée se plaignent souvent de fatigue. On peut en déduire ?

- A que le stress de longue durée a des effets différents que le stress de courte durée
- B que le stress de longue durée est produit généralement par un manque de sommeil
- C que le manque d'énergie causé par un stress de courte durée met des mois à se voir
- D que finalement les gens s'habituent au stress et apprennent à se calmer

3 L'adrénaline est une des hormones liées au stress qui élèvent le niveau d'énergie du corps. Qu'est-ce qu'une hormone ?

- A un signal électrique partant de la colonne vertébrale
- B une substance chimique libérée dans le sang
- C un type de cellule sanguine qui combat les infections
- D une émotion ou un comportement

4 Que peux-tu déduire du fait qu'une respiration profonde peut t'aider à te débarrasser du stress ?

- A qu'une respiration profonde peut aussi te réveiller
- B qu'une respiration profonde peut aussi te réchauffer
- C qu'une respiration profonde peut aussi augmenter ton appétit
- D qu'une respiration profonde peut aussi t'aider à dormir

5  La réaction physique du corps à cette situation est appelée :

- A réaction de lutte ou de fuite
- B réflexe de stress
- C réaction de poids rapide
- D réaction d'énergie nerveuse

6 Tu es gardien de but aux finales de football. Laquelle de ces propositions évoque-t-elle la manière dont le stress est le plus bénéfique pour ton jeu ?

- A il te rend plus gai, ce qui fait de toi un meilleur coéquipier
- B il te permet de voir plus loin
- C il augmente ta vitesse et ta vigilance mentale
- D il permet à ton corps de dépenser moins d'énergie pour la durée du jeu

7 Lequel des exemples suivants offre-t-il la meilleure description de ce que l'on ressent en étant stressé ?

- A 
- B 
- C 
- D 

8 Laquelle de ces affirmations sur le stress est-elle vraie ?

- A tu ne peux pas éliminer le stress mais tu peux adapter ta réaction face à lui
- B il n'y a rien à faire concernant le stress : c'est simplement une réalité déplaisante
- C mener une vie équilibrée t'assure de ne jamais avoir affaire au stress
- D en général, le meilleur moyen de gérer le stress est de l'ignorer

9 Comment le fait de parler de ce que tu ressens à un ami ou à un conseiller peut-il t'aider à te débarrasser du stress ?

- A cela peut t'aider à oublier tout ce qui t'ennuie
- B l'action physique de tendre les muscles de tes mâchoires libère la tension
- C un étranger est probablement à même d'inventer une solution facile à tes problèmes
- D cela peut t'aider à mettre en perspective tes problèmes et tes sentiments

10 Tu déménages dans une nouvelle ville et cela t'inquiète. Laquelle des techniques suivantes est-elle la plus adaptée pour chasser ton stress ?

- A parler à un adulte à qui tu fais confiance
- B respirer profondément
- C tendre tes muscles
- D faire une sieste



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### Français 3

#### Unité 3 – La santé et le bien-être

*Ah les vacances ! C'est le moment de combattre le stress.*

#### Ce que nous savons :

Les verbes réfléchis sont utilisés pour \_\_\_\_\_ une activité que l'on fait à soi-même.



ex. Le lundi matin, je me lève à 5h 30 parce que je dois aller à l'école !

Le pronom me est l'équivalent de « \_\_\_\_\_ » en anglais.

#### À travailler :

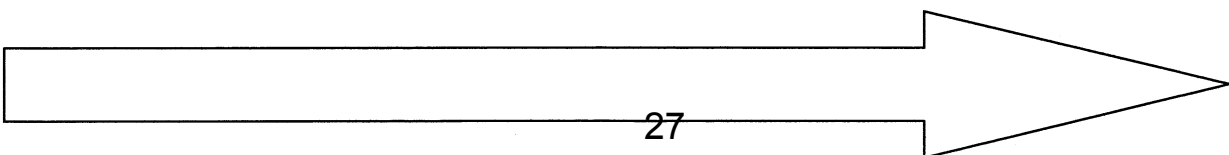
**Contexte :** Philippe est en vacances à la Guadeloupe avec son ami Hector. Il écrit un mail à son amie Claudette décrivant son voyage.

**Tâche :** Avec une autre personne, complétez le paragraphe suivant avec le pronom qui convient :  
ME (M') / TE (T') / SE (S') / NOUS / VOUS

*Chère Claudette,*

*Salut de la Guadeloupe ! On est arrivés il y a 6 jours et on \_\_\_\_\_ amuse bien ensemble. Nous sommes tombés très vite dans une routine vacancière. D'habitude, je \_\_\_\_\_ réveille à 9h et je reste au lit pour lire un peu. Mon copain, Hector, dort jusqu'à 10h et quand il \_\_\_\_\_ réveille, nous \_\_\_\_\_ levons. Quand tu pars en vacances, tu \_\_\_\_\_ lèves tard aussi ? Après, je vais dans la salle de bains pour \_\_\_\_\_ broser les dents et Hector reste dans la chambre pour \_\_\_\_\_ habiller. On \_\_\_\_\_ réunit avec des amis et nous allons au marché en plein air et achetons des fruits tropicaux. Après nous \_\_\_\_\_ promenons à la plage où mes amis aiment \_\_\_\_\_ baigner dans la mer. Moi, je préfère \_\_\_\_\_ reposer sur le sable chaud. On passe toute la journée à la plage et au coucher du soleil on retourne à l'hôtel où on \_\_\_\_\_ prépare à sortir pour le soir. Hector \_\_\_\_\_ lave dans la salle de bains pendant que je \_\_\_\_\_ brosse les cheveux. Nous revoyons nos amis au centre ville et nous allons dans un restaurant pour dîner. Nous rentrons vers 23h et \_\_\_\_\_ couchons très tard. Toi et tes amis, vous \_\_\_\_\_ couchez aussi en vacances ? Ecris-moi de tes nouvelles.*

*Jean-Philippe*





**Ce que nous allons apprendre : Les pronoms réfléchis au passé composé**

Le passé composé est formé avec \_\_\_\_\_ parties.

PASSÉ COMPOSÉ = \_\_\_\_\_

PRENDRE (nous) = \_\_\_\_\_

Mais nous avons appris qu'il y a 16 verbes qui utilisent \_\_\_\_\_ au passé composé comme verbe auxiliaire.

ALLER (il) = \_\_\_\_\_

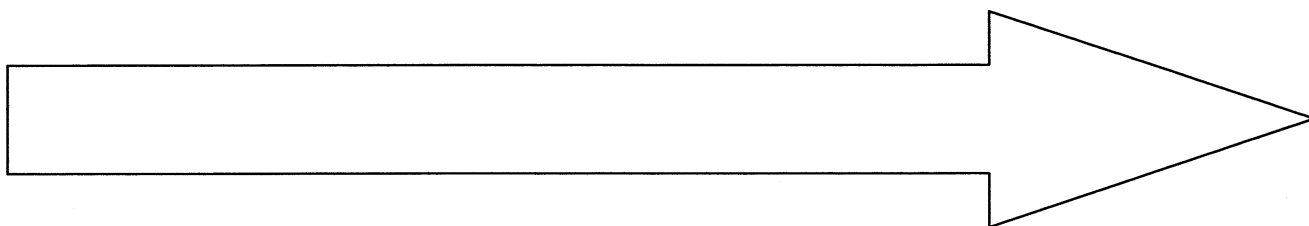
Mais faites gaffe ! Il faut **s'accorder** le sujet de la phrase avec le participe passé.

ALLER (elles) = \_\_\_\_\_

**À travailler**

Directions : Complétez les phrases suivantes au passé composé avec la forme appropriée. Faites attention à 1) l'auxiliaire du verbe et 2) la forme du participe passé.

- 1) Ce matin je/j' \_\_\_\_\_ (faire) un pique-nique à manger à la plage. .
- 2) Malheureusement, Claire \_\_\_\_\_ (partir) de son hôtel en retard.
- 3) Au Carnaval, Jean-Luc \_\_\_\_\_ (acheter) un masque à offrir à sa mère.
- 4) Mes amis, Elisabeth et Monique \_\_\_\_\_ (venir) au mariage burlesque hier.
- 5) Jacques a vraiment de la chance ! Il \_\_\_\_\_ (monter) au sommet de la montagne Pelée en randonnée.
- 6) Nous \_\_\_\_\_ (voir) un grand défilé avec des chars décorés pour Mardi Gras.
- 7) Après le bal, vous \_\_\_\_\_ (prendre) le bus à l'hôtel.
- 8) Enfin, tout le monde (m.s.) \_\_\_\_\_ (retourner) tard pour se reposer demain matin.



Pour les verbes réfléchis au passé composé, il faut aussi utiliser le verbe :

!

**Les verbes réfléchis**

**au passé composé**

**à l'affirmatif**

*se lever*

je \_\_\_\_\_

nous \_\_\_\_\_

tu \_\_\_\_\_

vous \_\_\_\_\_

il \_\_\_\_\_

ils \_\_\_\_\_

elle \_\_\_\_\_

elles \_\_\_\_\_

on \_\_\_\_\_

**Les verbes réfléchis**

**au passé composé**

**au négatif**

*se lever*

je \_\_\_\_\_

nous \_\_\_\_\_

tu \_\_\_\_\_

vous \_\_\_\_\_

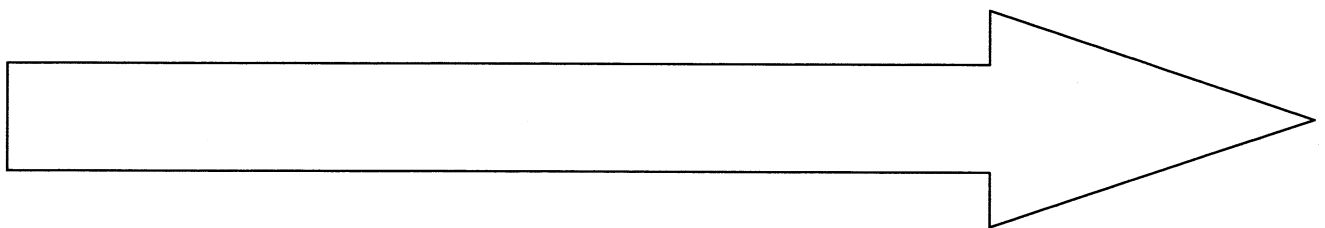
il \_\_\_\_\_

ils \_\_\_\_\_

elle \_\_\_\_\_

elles \_\_\_\_\_

on \_\_\_\_\_



**À travailler :**

**Contexte :** Vous allez écrire une lettre à un ami décrivant le premier jour de votre séjour à la Guadeloupe.

**Tâche :** Imaginez 10 activités que vous avez faites et écrivez-les au passé composé. Attention au verbe auxiliaire !!

se réveiller  
se lever  
manger le petit-déj  
aller à la plage  
se reposer sur le sable

lire un roman  
se baigner dans la mer  
se bronzer  
dîner dans un restaurant  
s'acheter une souvenir

voir des amis  
faire une visite de l'île  
retourner à l'hôtel  
se coucher à \_\_\_\_\_  
se brosser les dents

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



# Les verbes pronominaux (1)

Écrivez ce texte au passé composé.

Hier matin, mon mari et moi, nous  (se réveiller) à 7 h 30. Nous  (se lever) et nous  (prendre) notre petit déjeuner. Puis, je  (se coiffer) et je  (se maquiller). Marc  (se raser) et  (se laver) les dents pendant que les enfants se préparaient vite. Ils  (s'habiller) et nous  (sortir). Nous  (se dépêcher) pour attraper le bus. Nous  (s'embrasser) avant de nous quitter et nous  (se souhaiter) une bonne journée.

© Les Éditions Didier 2000

# La gestion du stress au quotidien

Par Véronique Guérin, psychologue - juin 2010

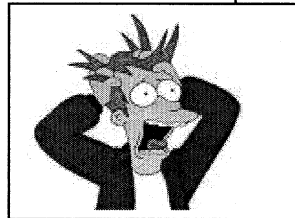
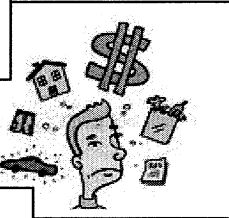
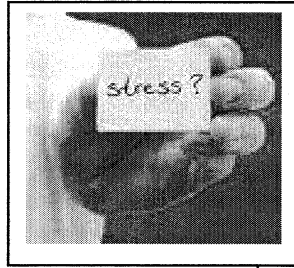
## Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réaction physiologique et psychologique **normale** que l'on expérimente suite à un changement.

Le stress peut autant être engendré par un événement **plaisant** que **pénible**.

Le stress peut autant être déclenché suite à un **grand changement** qui survient dans notre vie que suite à un **petit changement dans la routine**.

Chaque jour, on vit du stress d'une intensité variable.



## Des exemples au quotidien...

Être en retard, avoir des soucis financiers, se disputer avec son conjoint, recevoir une promotion au travail, déménager, attendre la naissance d'un enfant, recevoir toute la famille pour un souper sont différents exemples de stress qu'on peut vivre au quotidien. Certains de ces événements sont négatifs, les autres positifs, certains sont mineurs et d'autres ont plus d'impacts et engendrent un niveau de stress plus élevé.

Pour les enfants, avoir une présentation orale à faire devant la classe, avoir oublié son devoir à la maison, vivre ou être témoin d'un conflit avec un ami ou un membre de la famille, avoir un remplaçant en classe au lieu de l'enseignant habituel, aller en sortie à l'extérieur de l'école, être félicité devant la classe, une fête d'anniversaire et même l'arrivée des vacances estivales sont des sources de stress de niveaux d'intensité différents.

## Saviez-vous que...

- Le stress vise à assurer la survie de l'organisme.
- Le stress affecte aussi bien les enfants que les adultes!
- Les animaux aussi vivent du stress!
- Le stress est responsable de plusieurs maladies et douleurs physiques!
- Le rire est un sérieux outil de gestion de stress!

### Des symptômes qui indiquent la présence d'un stress plus intense...

- Irritabilité ou «être à fleur de peau»
- Crise de colère ou «acting out»
- Pleurs plus fréquents
- Plaintes physiques plus fréquentes (mal au ventre, à la tête ou nausée)
- Difficulté de sommeil (sommeil agité, cauchemars, difficulté à s'endormir)
- Perte d'appétit ou augmentation de la consommation d'aliment
- Difficultés de concentration
- Préoccupations constantes pour un problème

### Comment gérer son stress et comment aider son enfant à surmonter les stress intenses ?



- **En tant que parent, il est nécessaire d'apprendre à gérer son propre stress** pour agir comme modèle positif auprès de son enfant. Un parent qui dédramatise les situations et qui demeure positif face aux imprévus et aux défis que la vie amène enseigne ainsi à son enfant une bonne façon de réagir face au stress.
- **Éviter l'isolement.** Le support des membres de la famille, des amis et des membres de la communauté s'avère un facteur de protection contre le stress et permet d'obtenir l'écoute, l'aide et les conseils nécessaires en cas de stress.
- **Ne pas minimiser les problèmes vécus.** Chaque personne, enfant comme adulte, accorde une importance différente à un même événement et par conséquent réagit avec une intensité très variable face à un stress. Il faut donc comprendre ce que vit l'autre personne tout en l'aidant à dédramatiser certaines situations.
- **Dédramatiser les situations stressantes.** Ceci demande d'être objectif et de voir la situation d'une façon plus détachée de ses émotions. Souvent, en période de stress, certains scénarios catastrophiques sont rapidement envisagés et on perd de vue la réalité et les réelles conséquences de l'événement.
- **Se préparer à l'avance.** Une bonne planification permet de prévenir le stress vécu face à l'inconnu, aux imprévus de dernières minutes et augmente la confiance en soi.
- **Apprendre à se faire confiance et se rappeler du passé.** Se souvenir des situations stressantes dans le passé qui ont eu un dénouement favorable et satisfaisant permet de faire face à une situation actuelle avec plus de confiance et moins de stress.
- **Faire du sport.** L'activité physique libère et contrôle certaines hormones dans le corps qui favorisent la relaxation et aide à diminuer le stress.
- **Prendre du temps pour relaxer et s'amuser.** Les moments de loisirs sont importants pour maintenir une bonne santé mentale et pour réduire le stress.

**Il existe plusieurs autres façons d'apprendre à gérer son stress. Il suffit de trouver les méthodes qui vous conviennent le mieux et surtout... de les appliquer au quotidien!!**

La gestion du stress au quotidien – Page 1

[http://www3.csbm.qc.ca/ecoles/Portals/14/Microsoft%20Word%20-%20Gestion%20du%20stress%20au%20quotidien\\_VG.pdf](http://www3.csbm.qc.ca/ecoles/Portals/14/Microsoft%20Word%20-%20Gestion%20du%20stress%20au%20quotidien_VG.pdf)

I. Key Word Recognition:

*Find in the article the French word that best expresses the meaning of the following English words.*

*Qu'est-ce que le stress?*

- a. following \_\_\_\_\_
- b. caused \_\_\_\_\_
- c. triggered \_\_\_\_\_
- d. occurs \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*Des exemples au quotidien*

- e. worries \_\_\_\_\_
- f. dinner \_\_\_\_\_
- g. a level \_\_\_\_\_
- h. witness \_\_\_\_\_
- i. substitute \_\_\_\_\_
- j. congratulated \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*Saviez-vous que...*

- k. aims \_\_\_\_\_
- l. as well as \_\_\_\_\_
- m. aches and pains \_\_\_\_\_
- n. laughter \_\_\_\_\_
- o. tool \_\_\_\_\_



## II. Main Idea:

*Using information from the article, describe in English the main purpose of this article.*

---

---

---

---

---

## III. Supporting details:

- *Circle the letter of each of the following details in the article that **are included** in the text.*
- *Write the French sentence in the article in the space provided below.*

A. Stress and its side affects are not a typical part of everyday life.

---

---

B. Stress can also be the result of a happy experience.

---

---

C. Small changes to one's everyday life can also cause stress.

---

---

\*\*\*\*\*

D. Having a fight with one's boyfriend/girlfriend is listed as a stressor for an adult.

---

---

E. Getting a bad grade in school is listed as a stressor for an adolescent.

---

---

F. Receiving praise in front of other students is listed as a stressor for an adolescent.

---

---

G. Stress is a biological mechanism meant to insure survival.

---

---

IV. Inferences: *"Read between the lines" to answer the following questions, using information from the text. Your responses should be in English.*

1. What are the primary differences of the causes of stress between adults and adolescents? Would you recommend different ways for each group to handle stress? Why or why not?

---

---

---

---

---

2. Select one of the above details and make a personal connection to it.

---

---

---

---

---



**La gestion du stress au quotidien – Page 2**

[http://www3.csbm.qc.ca/ecoles/Portals/14/Microsoft%20Word%20-%20Gestion%20du%20stress%20au%20quotidien\\_VG.pdf](http://www3.csbm.qc.ca/ecoles/Portals/14/Microsoft%20Word%20-%20Gestion%20du%20stress%20au%20quotidien_VG.pdf)

**I. Key Word Recognition:**

*Find in the article the French word that best expresses the meaning of the following English words.*

*Des symptômes qui indiquent la présence d'un stress plus intense...*

- a. on edge \_\_\_\_\_
- b. crying \_\_\_\_\_
- c. sleep \_\_\_\_\_
- d. loss \_\_\_\_\_
- e. increase \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*Comment gérer son stress et comment aider son enfant à surmonter les stress intenses?*

*(Quatre premiers textes...)*

- f. unforeseen events \_\_\_\_\_
- g. to avoid \_\_\_\_\_
- h. imagined \_\_\_\_\_

*(Quatre derniers textes...)*

- i. planning \_\_\_\_\_
- j. outcome \_\_\_\_\_
- k. leisure time \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*Dernier paragraphe*

- l. that suit you the best \_\_\_\_\_
- m. on a daily basis \_\_\_\_\_

II. Main Idea:

*Using information from the article, describe the main purpose of this article in English.*

---

---

---

---

---

III. Supporting details:

- *Circle the letter of each of the following details in the article that **are included** in the text.*
- *Write the French sentence in the article in the space provided below.*

A. Change in eating habits could indicate intense stress.

---

---

B. Stress provokes higher levels of concentration.

---

---

C. People react differently to the same event.

---

---

\*\*\*\*\*

D. One can avoid becoming over-stressed by playing down certain situations.

---

---

E. It's a good idea to forget past stress-producing situations, even if they turned out well.

---

---

F. Taking time to have fun is a good way to reduce stress.

---

---

IV. Inferences: *"Read between the lines" to answer the following questions, using information from the text. Your responses should be in English.*

1. What *general* symptoms associated with being over-stressed should a parent be able to identify in his/her child? What are at least two ways to help the child manage this stress?

---

---

---

---

---

2. Select one of the above details and make a personal connection to it.

---

---

---

---

---



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**Français 3**  
**Unité 3 – La santé et le bien-être**  
*Des verbes réfléchis avec des sens idiomatiques*

*Pour combattre le stress...*

il faut \_\_\_\_\_ autant que possible.

il faut \_\_\_\_\_ de temps en temps.

il ne faut pas \_\_\_\_\_ si on est stressés. On peut se faire mal!

il faut \_\_\_\_\_ un peu chaque jour en faisant une activité relaxante.

il ne faut pas \_\_\_\_\_ ses amis parce qu'ils nous aident.

il ne faut pas \_\_\_\_\_ trop avec des problèmes insignifiants.

il faut bien \_\_\_\_\_ ses parents pour avoir leur soutien.

il ne faut pas \_\_\_\_\_ futur. Ça peut changer facilement!

il faut \_\_\_\_\_ plusieurs activités divertissantes comme les sports.

il ne faut pas \_\_\_\_\_ ! Ça peut avoir un effet négatif sur la santé.

il faut \_\_\_\_\_ ! Se coucher tôt, manger bien, faire de l'exercice.

il faut \_\_\_\_\_ pour l'école et avoir les devoirs et les matériels importants.

il faut \_\_\_\_\_ le weekend et dormir assez d'heures.

il faut \_\_\_\_\_ boire beaucoup d'eau chaque jour.



<b>VERBE</b>	<b>+</b>	<b>--</b>	<i>Exemple</i>
1. s'amuser	X		Jouer à un sport
2. s'arrêter de temps en temps			
3. se dépêcher toujours			
4. se détendre			
5. se disputer se fâcher			
6. s'énervier			
7. s'entendre bien (avec)			
8. s'inquiéter se préoccuper			
9. s'intéresser à			
10. se mettre en colère, se fâcher			
11. s'occuper de			
12. se préparer			
13. se promener			
14. se reposer			
15. se souvenir de			



## L'Imparfait

- L'Imparfait est un temps du passé.  
Deux exemples sont...

- \_\_\_\_\_ beaucoup de travail à faire.  
*(I had a lot of work to do.)*
- \_\_\_\_\_ stressant, mon weekend!  
*(It was stressful, mon weekend!)*

## L'Imparfait – La forme

- #1 – Prenez la forme \_\_\_\_\_  
du présent du verbe...

parler

\_\_\_\_\_

## **L'Imparfait – La forme**

- **#2 – Laissez tomber la terminaison -ons**

parler

---

## **L'Imparfait – La forme**

- **#3 – Rajoutez la terminaison appropriée pour le sujet**

parler

---

## L'Imparfait – La forme

- Le seul verbe irrégulier à l'imparfait est...

▪ \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_...

- Pour conjuguer un verbe à l'imparfait, il faut utiliser les terminaisons correctes.

## L'Imparfait

- Il y a 6 terminaisons. Voici le verbe **être** avec les terminaisons:

j' ét _____	nous ét _____
tu ét _____	vous ét _____
il/elle/on ét _____	ils/elles ét _____

## **L'Imparfait**

- **Pour faire le négatif, mettez *ne* et *pas* autour du VERBE:**

## **L'Imparfait**

- **Pourquoi utiliser l'Imparfait?**
  - Pour décrire quelque chose qui \_\_\_\_\_.
  - Pour les \_\_\_\_\_
  - Pour des activités que vous \_\_\_\_\_
  - Voilà un diagramme qui explique les temps que l'on a déjà vus:

# L'IMPARFAIT

"I was speaking, I used to speak"

1. Take the "NOUS" form.
2. Chop off the "-ONS".
3. Add endings.



Je parlais      Nous parlions

Tu parlais      Vous parliez

Il parlait      Elles parlaient

50

## When to use L'IMPARFAIT?

1. Descriptions in the past  
Marc était grand et ses amis étaient sympathiques.
2. Vague or ongoing actions in the past  
J'habitais avec mes parents et ma mère travaillait beaucoup.
3. Interrupted actions in the past  
Je dormais quand le téléphone a sonné.
4. Repeated actions in the past, or "I used to...."  
J'aimais rendre visite à ma grand-mère tous les week-ends.
5. SI IMPARFAIT, ..... CONDITIONNEL  
Si tu avais de l'argent, tu achèterais un chien.

Use l'imparfait when the action is  
**NOT over and done!**

## Only one exception: Être

J' étais      Nous étions  
Tu étais      Vous étiez  
Elle était      Ils étaient

## Verbes Souvent à l'Imparfait

être	J'étais	Nous étions
avoir	J'avais	Nous avions
vouloir	Je voulais	Nous voulions
pouvoir	Je pouvais	Nous pouvions
penser	Je pensais	Nous pensions
croire	Je croyais	Nous croyions
aimer	J'aimais	Nous aimions
espérer	J'espérais	Nous espérions
savoir	Je savais	Nous savions

NOM: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Français 3  
Unité 3 – La santé et le bien-être  
Interpretive Listening

**Qu'est-ce que le stress?**

<http://www.youtube.com/watch?v=uQTiKjAPWb4>

**Instructions:** Pour les questions suivantes, choisissez la réponse qui conviendrait le mieux.

**I. Introduction: (0:00 – 0:30)**

1. Tout le monde a besoin d'un peu de stress dans sa vie.

- a. Vrai
- b. Faux

2. Quel est le résultat si "on n'a pas assez de tension?"

- a. Elle peut claquer.
- b. Il ne fait pas de note.
- c. Il perd facilement la note.

3. Quel est le résultat "s'il y a trop de tension?"

- a. Elle peut claquer.
- b. Il ne fait pas de note.
- c. Il perd facilement la note.

\*\*\*\*\*  
(0:30 – 1:00)

4. Comment est-ce que le stress commence dans le corps humain?

- a. par des hormones sécréter par le cerveau
- b. par une réaction à certaines situations
- c. par un choque extrême au corps

5. Le stress peut se manifester par les suivants SAUF<sup>1</sup> :

- a. de la fatigue excessive
- b. une humeur grognonne
- c. des papillons dans l'estomac

\*\*\*\*\*

---

<sup>1</sup> except



(1:00 – 1:30)

6. \_\_\_\_\_ peut être affecté par le stress.

- a. Le dos
- b. Le bras
- c. Tout ton corps

7. L'hypothalamus déclenche un système d'alarme dans ton corps grâce à \_\_\_\_\_

- a. des hormones
- b. des signaux nerveux
- c. A & B

\*\*\*\*\*

(1:30 – 2:00)

8. Les glandes surrénales sont incitées à libérer \_\_\_\_\_

- a. l'insuline
- b. le cortisol
- c. l'endorphine

9. L'adrénaline augmente \_\_\_\_\_

- a. ton rythme cardiaque
- b. le taux de glucose
- c. la quantité d'endorphines

\*\*\*\*\*

(2:00 – 2:30)

10. Lorsque le stress est plus léger ou bien gérer la réponse au stress peut t'aider à \_\_\_\_\_.

- a. mieux te concentrer
- b. faire de l'exercice
- c. te reposer plus

.....

(2 :30- 2 :40)

11. L'individu peut contrôler le stress/

- a. vrai
- b. faux

12. Qu'est-ce qu'on peut faire si on est conscient du stress ?

- a. On ne fait rien.
- b. faire un plan pour gérer le stress
- c. aller en vacances

\*\*\*\*\*

(2 :41- 3 :05)

13. Comment peut – on faire de la relaxation ?

- a. faire du bon sommeil
- b. faire un plan pour gérer le stress
- c. tous les deux

14. Le rire affecte \_\_\_\_\_.

- a. La mauvaise humeur
- b. Ta réponse au stress
- c. le sommeil

\*\*\*\*\*

( 3 :10 - 3 :20)

15. Demander de l'aide \_\_\_\_\_.

- a. te permet de diminuer le stress
- b. augmente le stress
- c. n'est pas utile avec le stress

16. Les exercices de relaxation sont \_\_\_\_\_.

- a. la respiration profonde
- b. composer de la musique
- c. la visualisation

\*\*\*\*\*

(3 :21- 3 :45)

17. L'exercice est important pour :

- a. penser clairement
- b. activer les endorphines
- c. ne réduit pas le stress

18. Pour relever *touts* les défis du stress il faut\_\_\_\_\_.

- a. dormir bien
- b. écouter la musique
- c. élaborer un plan

\*\*\*\*\*

(3 :45- 4 :30)

19. Si on maîtrise bien le stress\_\_\_\_\_.

- a. on va être en mauvaise santé
- b. on s'énervé facilement
- c. on reste en bonne santé

20. Chaque personne doit \_\_\_\_\_.

- a. faire ses propres expériences
- b. trouver des stratégies qui lui convient
- c. tous les deux



Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

**Français 3 - Unité 3**  
***Comment combattre le stress***  
**Rassemblement de Vocabulaire**

NOM DE SOURCE: \_\_\_\_\_

	FRANÇAIS	ANGLAIS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

**Français 3 - Unité 3**  
***Comment combattre le stress***  
**Rassemblement de Vocabulaire**

NOM DE SOURCE: \_\_\_\_\_

	FRANÇAIS	ANGLAIS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

**Français 3 - Unité 3**  
***Comment combattre le stress***  
**Rassemblement de Vocabulaire**

NOM DE SOURCE: \_\_\_\_\_

	FRANÇAIS	ANGLAIS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

**Français 3 - Unité 3**  
***Comment combattre le stress***  
**Rassemblement de Vocabulaire**

NOM DE SOURCE: \_\_\_\_\_

	FRANÇAIS	ANGLAIS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		



Pour vous préparer à bien écrire la tâche sommative, servez-vous des trois documents que vous avez déjà lus en classe. Utilisez également les QCM basées (document 4) sur le reportage, *Qu'est-ce que le stress?* et "Brain Pop" (document 5). Dressez une liste des mots/expressions liés aux catégories suivantes.

Déclencheurs de stress
------------------------

<i>Document</i>	<i>Mot/expression</i>	<i>Traduction</i>

Symptômes physiques
---------------------

<i>Document</i>	<i>Mot/expression</i>	<i>Traduction</i>

Effets de stress
------------------

<i>Document</i>	<i>Mot/expression</i>	<i>Traduction</i>

Stratégies pour gérer le stress
---------------------------------

<i>Document</i>	<i>Mot/expression</i>	<i>Traduction</i>





